



Comunicación afectiva y efectiva

iBER@CINAS

La comunicación ¿Qué es?

Etapa Inicial

Lenguaje gestual y sonidos primitivos
(Hambre, peligro, emociones)
Supervivencia y vida en comunidad



Evolución del lenguaje hablado

Desarrollo del cerebro.
Capacidad de articular sonidos: Lenguaje Oral



Lenguaje Simbólico

Arte rupestre



Escritura y lenguaje estructurado

(Hace 5000 años)
surgen las primeras formas de escrituras

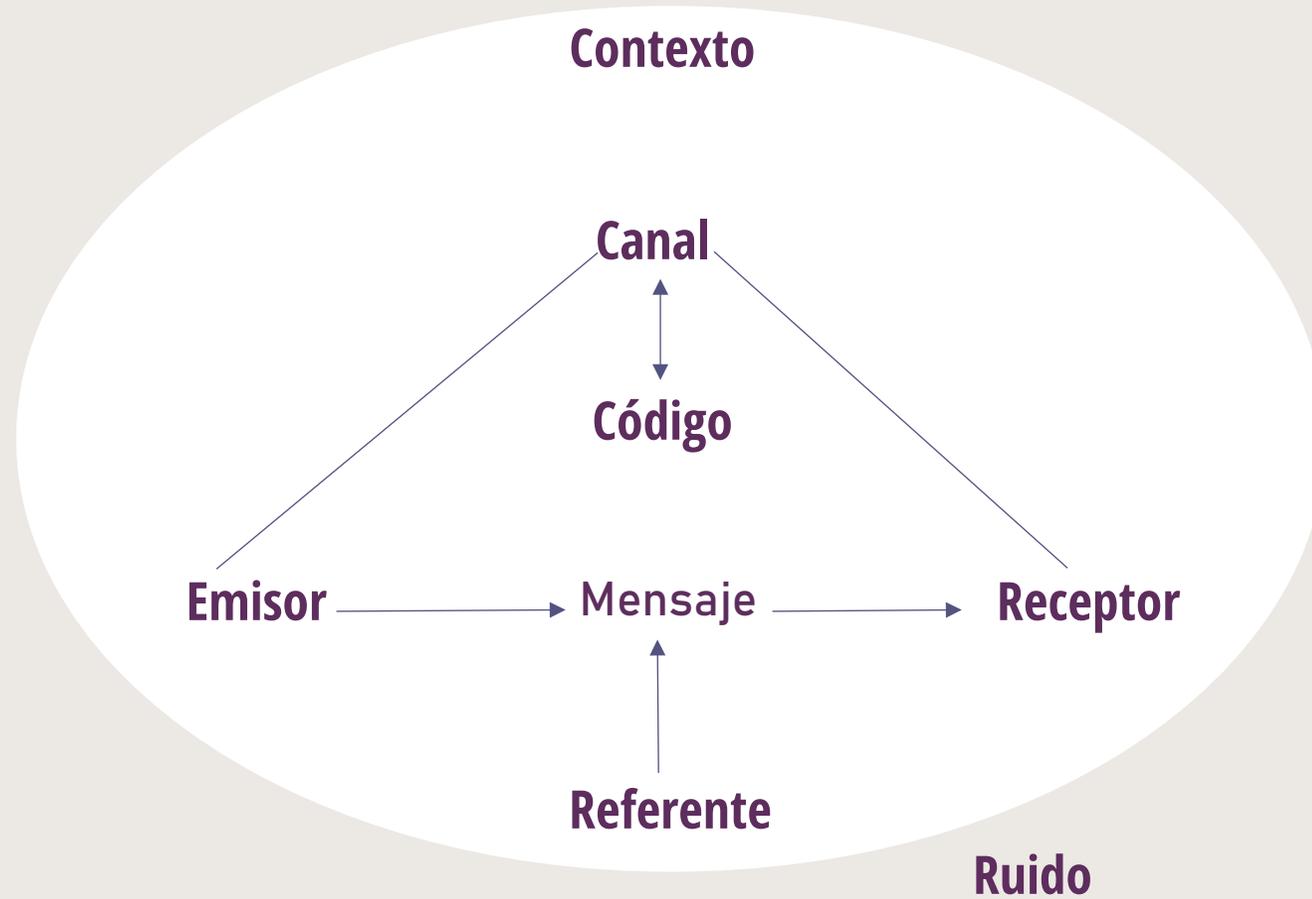


Era moderna

Tecnología



Proceso de comunicación



El Lenguaje

Medio que utilizamos para comunicarnos y expresar ideas, emociones y sentimientos



Tipos:

Verbal

Oral y escrito

No verbal

Gestos,
expresiones
faciales,
posturas...

Paraverbal

Tono, volumen, ritmo. Acompaña al verbal y da significado adicional.

Corporal

Movimientos del cuerpo y gestos comunican intenciones o emociones.

Técnico

Campos profesionales específicos.

Planeación para el autocuidado

Carrera profesional / Oficio

Familia

Desarrollo personal

Bienestar (alimentación, salud y actividad física)

Relaciones personales

Entretenimiento y creatividad

Descanso

Activismo o causa social

¿A qué le dedico más tiempo y por qué?

¿A qué le dedico menos tiempo y por qué?

¿Cómo me siento?



Los cuidados desde la economía feminista



Diamante del cuidado

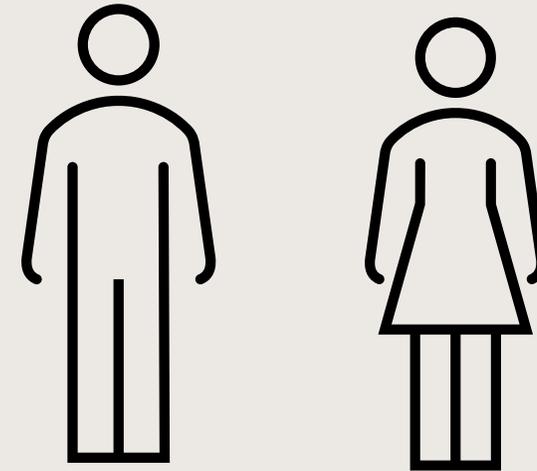


Imagen extraída de Diccionario de los Cuidados Un enfoque universal e incluyente, OXFAM, 2021.

¿Por dónde comenzar?



Creativa

Física

Emocional

Espiritual

Visual

Mental

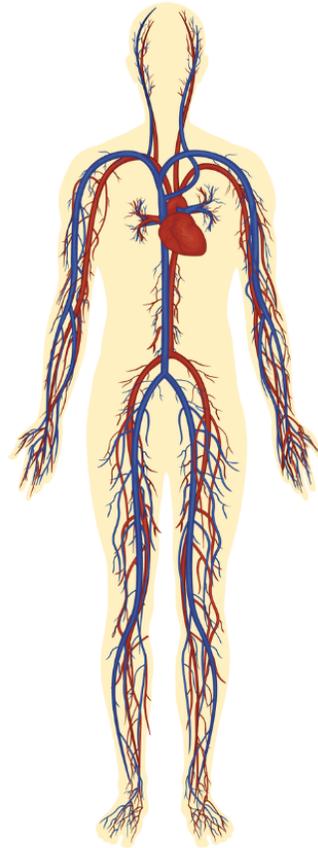


¿Qué parte de mi cuerpo ha sido violentada, por el colonialismo, el capitalismo y el patriarcado?

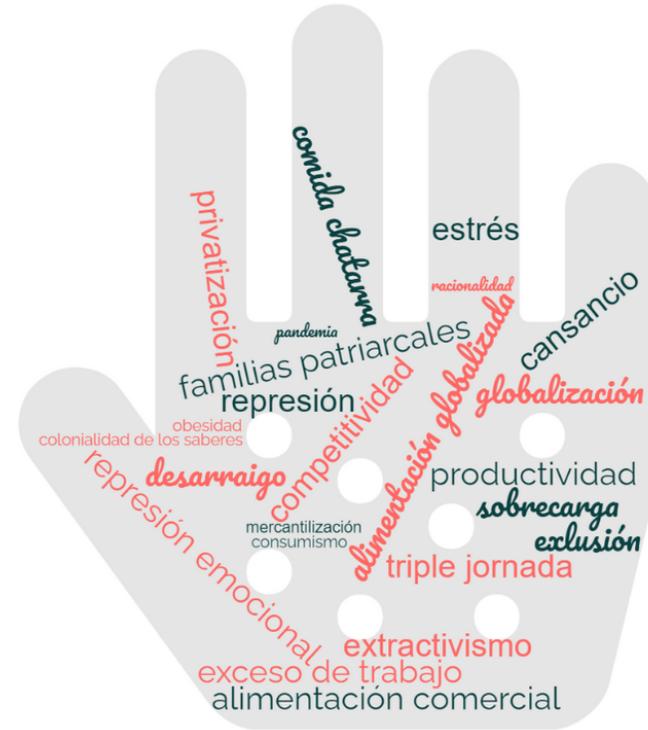
Partes del cuerpo dónde se sienten/perciben las violencias.



- Cabeza
- Sienes
- Oídos
- Boca
- Garganta
- Cuello
- Espalda
- Pecho
- Corazón
- Estómago
- Genitales
- Manos
- Rodillas
- Tobillos
- Pies



Causas de las manifestaciones de violencias en nuestros/as cuerpos/cuerpas.



Cuerpo - territorio y agroecología



Como mujeres cafetaleras ¿En qué parte de nuestra cuerpo se reflejan las violencias coloniales, patriarcales y capitalistas?

Dónde duele

Cabeza
Oídos
Voz
Corazón
Pecho
Espalda
Estómago
Ovarios
Manos



Por qué duele

Exclusión
Discriminación
Poder machista
Limitaciones
Incomprensión
Precios injustos
Imposición de maternidad
Opresión social
Control económico
Techo de cristal
Dobles jornadas
Autoexigencia
Doble esfuerzo
Productividad
Falta de empatía
Rechazo

Cuerpo -
territorio y
mujeres



Pautas para el colectivismo

**Horarios
cortos y
descansos
programados**

**Transición en
el liderazgo**

**La salud física,
emocional y
el derecho al
llanto**

**Fondos para
el bienestar**

**Seguro
médico y
fondos de
retiro**

**Disfrute
colectivo**

**Escuchar al
cuerpo y al
corazón**

**La
espiritualidad
colectiva**

Cuerpo – territorio – sanación



IBER@CINAS

